

# 102 學年度第二學期

## 體適能前後測**注意事項**暨**補強課程**時程表

本學期體適能檢測相關**注意事項**暨時間表如下：

事項	時間	內容
體適能前測 及全校 CPR+AED 訓練	3/10(一)~3/14(五)	辦理體適能前測， <b>未完成體適能檢測者，則該次體適能成績以 0 分計</b> 。若同學因受傷無法施測請提出證明文件，由授課老師斟酌該生情況合理給分。
體適能補強課程	<p>自願報名時間： 3/10(一)~3/14(五) 〈額滿為止〉</p> <p>補強課程時間： 3/24(一)-5/23(五) 共計 9 週 每週一~五 PM2:00-7:00</p> <p>補強課地點： 健身中心</p>	<p>(一) <b>自願報名補強：名額限 35 人(第一學期自願參加出席狀況列入評分依據)</b>，請同學至體育處填寫體適能輔導轉介表。</p> <p>(二) 體育教師轉介：體適能不佳者(<b>檢測指標任一項達補強標準</b>)由體育課任課老師開立體適能轉介單轉介。</p> <p>(三) <b>同學務必注意</b>：參加體適能補強課程同學(含自願及教師轉介)請<b>至少完成八週，每週至少一小時，未依規定參加者</b>則依體適能促進融入體育課程實施細則<b>扣減體適能總成績，每次未到扣減 5 分以此類推，依規定完成輔導(至少 8 週)</b>，<b>加體適能總成績 20 分</b>。〈請參見臺北醫學大學體適能促進融入體育課程實施細則暨流程表〉</p>
體適能後測	5/12(一)~5/23(五)	辦理體適能後測， <b>未完成體適能檢測者，則該次體適能成績以 0 分計</b> ，若同學因受傷無法施測請提出證明文件，由授課老師斟酌該生情況合理給分。

各項體適能**達補強標準**認定：

項目	仰臥起坐	立定跳遠	柔軟度	折返跑
男	<26(次數)	<175(cm)	<12(cm)	>15.5(秒數)
女	<14(次數)	<110(cm)	<17(cm)	>16.5(秒數)

體育事務處教學與設施組 敬上  
2014/02/10